

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Сірик А. Є., Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу	149
Твердохліб Ж. О. Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання	152
Томашевський І. Я., Гринчук О. М. Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах	155
Ушаков В. С., Проценко А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах	157
Філіппов М. М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні	160
Шаверський В. К., Саранча М. П. Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа	163
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ	166
Яворська Т. Є. Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	169
Яковліва О. П., Яковлів В. Л. Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури	171

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О., Романенко О. І. Зміни в показниках психічно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології	175
Жуковський Є. І., Шишук Л. М. Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів	177
Іваненко В. В. Психологічна підготовка в волейболі	179
Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у сліпих дзюдоїстів різної статі	183
Омельченко Т. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту	186

2. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов: Монография /Р.Бака, Д.Н.Давиденко, М.М.Филиппов.// - СПб.:НП «Стратегия будущего», 2008.-205с.
3. Присяжнюк С.І.Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язберезувальних технологій /С.І.Присяжнюк// – Автореф.дис....докт.пед.наук, Київ: Нац. пед.ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2013.- 42с.
4. Филиппов М. М. Психофизиологические аспекты подготовки лётного состава в программе физического воспитания /М.М.Филиппов.// – В кн: “Индивидуальные психофизиологические особенности человека и профессиональная деятельность”. – Черкаси: Вид. ЧП, 1991.- С.131-133.
5. Филиппов М.М. “Психофизиология функциональных состояний”. Учебное пособие /М.М.Филиппов// – Киев: Вид.дім «Персонал», 2012. – 246 с.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ВУЗІВСЬКОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Філіппов М. М.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

У статті наводяться теоретичні положення і приклади впровадження в процес фізичного виховання (ФВ) студентів вищих навчальних закладів освітнього аспекту. Розроблений нетрадиційний освітній організаційно-діяльнісний підхід, який включає послідовне, поетапне формування виховних та освітніх компонентів шляхом взаємодії викладача та студента, використання нетрадиційного підходу до процесу ФВ. Він включає в процесі перших двох курсів чотири основних етапи, на 3- 5му курсах – факультативну форму, яка передбачає пророблення певних теоретичних питань з фізичної культури і більш глибоке оволодіння окремими вправами та прийомами. Для студентів з порушеннями постави розроблена спеціальна освітня технологія ФВ.

Ключові слова: вузівське фізичне виховання, освітній організаційно-діяльнісний підхід, факультативна форма ФВ.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗОВСКОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Филиппов М. М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье приведены теоретические положения и примеры внедрения в процесс физического воспитания (ФВ) студентов высших учебных заведений. Разработан нетрадиционный образовательный организационно – деятельный подход, содержащий последовательное, поэтапное формирование воспитательных и образовательных компонентов путем взаимодействия преподавателя и студента. Он включает в процессе первых двух курсов четыре основных этапа, на 3-5-м курсах – факультативную форму, которая предполагает проработку определенных теоретических вопросов по физической культуре и более глубокое овладение отдельными упражнениями и приемами. Для студентов с нарушениями осанки разработана специальная образовательная технология ФВ.

Ключевые слова: вузовское физическое воспитание, образовательный организационно-деятельностный подход, факультативная форма ФВ.

FORMATION OF EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER INSTITUTES OF PHYSICAL EDUCATION

Filippov M.

The National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In article theoretical principles and the examples of implementation to process of physical education of students of higher educational establishments are presented. The non-traditional educational organizational and active approach containing sequential, step by step formation of training and educational components by the way of interaction of the teacher and student is developed. He includes four basic stages in the process of the first two courses, on a 3-5 courses – optional form which supposes working of certain theoretical questions on a culture and more deep capture separate exercises and receptions. For students with impaired posture the special educational technology of physical training is developed.

Keywords: undergraduate physical education, educational-organization and activity-based approach, optional form of physical education.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Шаверський В. К., Саранча М. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Волейбол з кожним роком набуває все більшої популярності. Зумовлюється це видовищністю, емоційністю, доступністю гри для широкого кола людей. Кожного року проводиться велика кількість міських, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань, до участі в яких залучаються студенти, любителі та професіонали [4].

Однією з найбільш яскравих тенденцій розвитку сучасного волейболу є підвищення інтенсивності та атлетичності гри, що призвело до вузької спеціалізації гравців, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових

амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей волейболістів у процесі спортивного тренування [1, 2, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичної підготовки в сучасному волейболі набуває особливо важливого значення в останні роки. У зв'язку із змінами правил змагань, які спонукають до зростання спортивних результатів інтенсифікації змагань діяльності та відповідно підвищення навантажень на організм спортсменів протягом одного змагального циклу [4].

Це вказує на те, що фізична підготовка поряд із вдосконалення техніко-тактичної майстерності є одним із найважливіших компонентів побудови тренувального процесу в волейболі [5].

Так, недостатній рівень фізичної підготовленості спортсменів та рівень розвитку антропометричних показників спортсменів-волейболістів заважає якісному оволодінню техніко-тактичними діями не дозволяє ефективно реалізувати у змагальній діяльності [2].

Отже, виходячи із вищевказаного, проблему фізичної підготовки у волейболі в зв'язку із змінами правил змагань вивчено не достатньо. Відсутні кількісні орієнтири рівня розвитку фізичних якостей та антропометричних характеристик спортсменів-волейболістів різних амплуа.

Вивчення цієї проблеми надасть змогу фахівцям і тренерам визначити оптимальні шляхи планування навчально-тренувального процесу волейболістів на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Мета роботи: дослідити рівень фізичної підготовленості студентів волейболістів різних ігрових амплуа.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні, яке проводилось на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка, взяли участь 14 студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. На основі аналізу науково-методичної літератури відібрано 10 тестів, більшість із яких традиційно використовуються в практиці досліджень для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки волейболістів. Слід зазначити що спортсмени тренувались за традиційною методикою розробленою Ю.Д. Железняком. Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загально розвиваючі вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами, вправи на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, вправи з використанням тренажерних пристроїв. Під час виконання завдань фізичної підготовки використовуються такі методи: повторний, перемінний, ігровий та змагальний методи.

Основу фізичної підготовки волейболістів становить швидкісно-силова підготовка. У річному тренувальному циклі волейболістів фізична підготовка займає 50% часу на загально – підготовчому етапі, 25-30% – на спеціальному і 20-25% на перед змагальному етапі. У перервах між змаганнями в тижневому циклі на фізичну підготовку відводиться 20-25% часу [6, 7].

Для порівняльного аналізу нами було досліджено показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку спортсменів ВСК "Юридична академія" учасників чемпіонату України з волейболу серед чоловічих команд Вищої ліги (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку
волейболістів різних ігрових амплуа ВСК «Юридична академія» Харків**

№ п/п	Показники	Зв'язуючий n = 3	Ліберо n = 3	Перший темп n = 3	Другий темп n = 3
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Довжина тіла, см	195 ± 2,08	189 ± 1,04	200 ± 1,32	192 ± 1,37
2	Маса тіла, кг	87 ± 3,12	83 ± 1,32	94,7 ± 3,01	84,7 ± 4,97
3	Кистьова динамометрія, кг	49 ± 1,5	47,2 ± 1,30	52 ± 1,32	48,3 ± 1,29
4	Стрибок у довжину з місця, см	253 ± 1,32	260 ± 1,50	280 ± 1,99	266 ± 2,57
5	Стрибок вгору з місця, см	54,7 ± 0,76	57,3 ± 1,53	58,7 ± 1,04	65 ± 1,50
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	37,3 ± 0,28	41 ± 0,50	38,3 ± 0,29	48,3 ± 0,76
7	Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	63 ± 1,50	54,3 ± 0,60	41,3 ± 0,58	66 ± 0,50
8	Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	9,83 ± 0,08	9,5 ± 0,05	10,5 ± 0,29	9,3 ± 0,05
9	Човниковий біг 4х9, с	8,47 ± 0,03	8,57 ± 0,03	8,4 ± 0,05	8,67 ± 0,04
10	Біг 10 м зходу, с	1,83 ± 0,03	1,73 ± 0,06	1,73 ± 0,06	1,6 ± 0,05

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості і фізичного розвитку волейболістів різних ігрових амплуа ВСК "Юридична академія" м. Харків мають різний рівень фізичної підготовленості. За даними кистьової динамометрії найбільш високі показники виявлено в гравців першого темпу, потім – гравці другого темпу. Нижчий рівень підготовленості у зв'язуючих гравців.

Гравці першого темпу мають найвищі показники стрибка у довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Гравці другого темпу були кращими у стрибках вверх з місця, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба з положення лежачи, це вказує на більш високий рівень розвитку в них спеціальних швидкісно-силових якостей.

Із багатьох показників оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу та є більш близькими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що не має єдиної науково обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо.

Виявлено, що зв'язуючі гравці достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості.

За результатами досліджень довжина тіла у волейболістів становила в середньому зв'язуючого гравця 195 см, ліберо – 189 см, гравця першого темпу – 200 см, гравця другого темпу – 192 см. Маса тіла становила в середньому зв'язуючого 87 кг, ліберо – 83 кг, гравця першого темпу – 94,7 кг, гравця другого темпу – 84,7 кг.

Порівняльний аналіз дослідження студентів волейболістів Житомирського державного університету імені Івана Франка підтверджує рівень фізичної підготовленості гравців різних амплуа команди вищої ліги ВСК «Юридична академія» м.Харків, але вони є не набагато нижчими (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості і фізичного розвитку волейболістів ЖДУ ім. І. Франка

№ п/п	Показники	Зв'язуючий n = 3	Ліберо n = 3	Перший темп n = 3	Другий темп n = 3
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Довжина тіла, см	185 ± 2,48	181 ± 0,50	187 ± 1,26	184 ± 2,47
2	Маса тіла, кг	77 ± 3,12	78 ± 2,29	80,3 ± 0,76	80,0 ± 0,87
3	Кистьова динамометрія кг	49 ± 1,5	40 ± 0,50	48,3 ± 1,29	47,2 ± 1,30
4	Стрибок у довжину з місця, см	240 ± 1,06	248 ± 1,04	260 ± 1,50	253 ± 1,32
5	Стрибок вверх з місця см	49 ± 0,54	54,5 ± 0,78	58,3 ± 1,53	58,7 ± 1,04
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	37,1 ± 0,24	37,4 ± 0,29	36,4 ± 0,18	39,3 ± 0,78
7	Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	58 ± 1,04	52,3 ± 0,70	41 ± 0,52	58 ± 1,04
8	Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м	9,8 ± 0,08	8,4 ± 0,05	9,8 ± 0,08	8,52 ± 0,05
9	Човниковий біг 4х9 сек	8,67 ± 0,04	8,7 ± 0,06	8,5 ± 0,05	9,0 ± 0,07
10	Біг 10 м зходу, с	1,87 ± 0,03	1,78 ± 0,06	1,77 ± 0,06	1,7 ± 0,05

Суттєва відмінність простежується у довжині та масі тіла. У гравців Житомирського державного університету імені Івана Франка довжина тіла в середньому зв'язуючого гравця 185 см, ліберо – 181 см, гравця першого темпу – 187 см, гравця другого темпу – 184 см. Маса тіла становить в середньому зв'язуючого гравця 77 кг, ліберо – 78 кг, гравця першого темпу – 80,3 кг, гравця другого темпу – 80 кг. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям, незалежно від їхньої кваліфікації і рангу участі у змаганнях.

Висновки

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, а і їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості.

Волейболісти різних ігрових амплуа відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво позначається на ефективності гри. Гравці першого темпу за силовими показниками переважають зв'язуючих, ліберо й гравців другого темпу. За більшістю показників фізичної підготовленості, гравці ліберо є ближчими до волейболістів другого темпу.

Отримані дані можуть бути використані як критерії для комплексної оцінки розвитку фізичних якостей волейболістів при відборі гравців для комплектування команд.

Подальшими перспективами досліджень вбачаємо дослідження фізичної підготовки гравців різних ігрових амплуа у студентському жіночому волейболі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляев А. А. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры / А. А. Беляев. – М.: 2002. – 207 с.
2. Беляев А. А. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А.А. Беляев. – М: Олимпия: Человек, 2009. – 56 с.
3. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2001. – №5. – С 32-33.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

5. Клепцев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клепцев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 309 с.

АНОТАЦІЇ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Шаверський В. К., Саранча М. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті визначено ефективність фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Важливим у сучасному волейболі є універсалізація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості. Кваліфіковані волейболісти студентських команд, за деякими показниками наближаються до рівня гравців вищої ліги, і можуть бути надійним резервом для поповнення команд вищих за класом.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, ігрові амплуа, фізичні якості.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Шаверский В. К., Саранча Н. П.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье определена эффективность физической подготовки и развитие основных физических качеств квалифицированных волейболистов различных игровых амплуа. Важным в современном волейболе является универсализация игроков и их узкая специализация, которая обусловлена выполнением функций определенных игровых амплуа, что требует соответствующего уровня физической подготовленности. Квалифицированные волейболисты студенческих команд, по некоторым показателям приближаются к уровню игроков высшей лиги, и могут быть надежным резервом для пополнения команд выше классом.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, игровые амплуа, физические качества.

ASSESSMENT OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAYING ROLES

Shaverski V., Sarancha N.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article defines the efficiency of physical training and development of the basic physical qualities of skilled volleyball players of different playing roles. Important in modern volleyball is the universalization of the players and their narrow specialization, which is caused by performing functions specific playing position, which requires an appropriate level of physical preparedness. Qualified volleyball student teams, some indicators are approaching the level of the players League, and can be a reliable reserve to replenish the commands above class.

Keywords: volleyball, physical fitness, position, physical quality.

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ У ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУ В УкрДАЗТ

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

Постановка проблеми. Сучасний спорт можна віднести до виду екстремальної діяльності, тому що вимагає від спортсменів підвищених фізичних здібностей. З'являються нові, складні за координацією види спорту, які вимагають від спортсменів прояву усіх відомих фізичних якостей у повному обсязі. Змагальні вимоги до спортсменів стрімко ускладнюються. Як і всі інші види спорту, спортивна аеробіка та черліденг спрямовані на досягнення високого результату. На змаганнях з цих видів спорту часто виникають складні ситуації, коли претенденти на призові місця мають однакову фізичну підготовленість, вимоги змагань виконують чітко, таким чином, для суддів стає складним процесом визначити переможця. Тому, для того щоб стати переможцем, необхідно бути «на голову вище» суперника [5].

Мета статті – визначення основних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості, фізичних якостей та здібностей студентів першокурсників для відбору їх до груп спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу.

Основними методами відбору у групи спортивного удосконалення є тестування фізичних якостей, здібностей та вмінь, яке складається з оцінювання за рейтинг-системою [2].

Результати дослідження та їх обговорення. В Українській державній академії залізничного транспорту культивуються такі види спорту як спортивна аеробіка та черліденг. Ці види спорту є одними з найбільш масових видів рухової діяльності серед студентів I-V-х курсів. Змагальна композиція цих видів спорту потребує від